

الاختبار الفصلي لمقرر الصحة واللياقة

السؤال ١

..... هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة .

الثقافة الصحية

الوعي الصحي

التربية الصحية

الممارسة الصحية

السؤال ٢

عضلة القلب عضلة لاإرادية ولكنها تشبه العضلات الهيكلية؟

صواب

خطأ

السؤال ٣

إذا كانت درجة الالتواء ٦٠ % يعتبر التواء من الدرجة

الأولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

السؤال ٤

تعتبر الصحة هي أعلى مستويات الصحة

العالية

المتوسطة

الإيجابية

المتوسطة

السؤال ٥

يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس

الأسود

الأبيض

الكحلي

كل ما سبق

السؤال ٦

تتكون المفاصل من التقاء عضلتين أو أكثر

صواب

خطأ

السؤال ٧

الحرارة والضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض

صواب

خطأ

السؤال ٨

يعتبر العمر والطول من العوامل المسببة للأمراض
الطبيعية
الحيوية
الوصفية
الانسانية

السؤال ٩

من اخطار تعاطي المنشطات العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب
صواب
خطأ

السؤال ١٠

العضلات هي التي تشترك في تكوين معظم أجهزة الجسم الداخلية كالمعدة والشرابين وهي تعمل بصورة لا ارادية ولايستطيع الانسان التحكم فيها.

عضلة القلب

العضلات الهيكلية

العضلات الناعمة

عضلات الجهاز التنفسي

السؤال ١١

عند حدوث حرق كهربائي يجب
وضع ثلج
كل ماسبق
وضع ماء بارد
تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة

السؤال ١٢

يحتوى جسم الانسان على عظمة
306
126
206
600

السؤال ١٣

تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل منها :
نوع الرياضة التي يمارسها
سن اللاعب
درجة حرارة الجو
جميع ماسبق

السؤال ١٤

من مراحل التثقيف الصحي
إعطاء المعلومة
الاقتناع بها
السلوك والممارسة
جميع ماسبق

السؤال ١٥

تزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال فترة النهار

صواب

خطأ

السؤال ١٦

يجب أن تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس بحيث لا تؤدي إلى إتلاف البشرة

صواب

خطأ

السؤال ١٧

المرأة المدخنة أكثر قابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين؟

صواب

خطأ

السؤال ١٨

يعمل التدخين على التهاب الأغشية المخاطية في

الأنف

الفم

القصبات الهوائية

كل ما سبق

السؤال ١٩

المفاصل توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

صواب

خطأ

السؤال ٢٠

إذا كانت درجة الالتواء ٢٠% فيعتبر التواء من الدرجة الثانية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢١

من علامات الطرف المكسور

انتباج مكان الكسر

العجز الوظيفي

قصر الطرف المصاب

كل ما سبق

السؤال ٢٢

الممارسة الصحية هي "ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره."

صواب

خطأ

السؤال ٢٣

حركة الانسان تساعد على الربط بين الجهازين في توافق وانسجام.

العضلي والدوري

العضلي والعصبي

العضلي والعظمي

العضلي والمفصلي

السؤال ٢٤
حروق الدرجة تمتد الى جميع طبقات الجلد وقد تصل الى العظام

الاولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

السؤال ٢٥
يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق

الاشعاع

التنفس

التوصيل

جميع ماسبق

السؤال ٢٦
تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ٢٧
تختلف عدد ساعات النوم للفرد تبعاً لعوامل.....

السن

الحالة الصحية

المهنة

كل ماسبق

السؤال ٢٨
الإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يُعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة

صواب

خطأ

السؤال ٢٩
من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة قلة نشاط الدورة الدموية ؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٠
تشكل العظام في جسم الانسان هيكل ثقيل الوزن

صواب

خطأ

السؤال ٣١
في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فوراً والتخص من السوائل الموجودة بداخلها

صواب

خطأ

السؤال ٣٢

التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية

صواب

خطأ

السؤال ٣٣

من علامات حروق الدرجة الثانية.....

تكون فقائيع ممتلئة بالسوائل

الم شديد

احمرار شديد

كل ما سبق

السؤال ٣٤

من آثار التمارين الرياضية على جسم الانسان تحسين عمليات الهضم والاعراج؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٥

عادة ما ترتفع مؤشرات عمليات التمثيل الغذائي ليلاً ؟

صواب

خطأ

السؤال ٣٦

يجب تبريد المنطقة المحروقة مباشرة باستخدام الماء البارد النظيف

صواب

خطأ

السؤال ٣٧

ارتداء الملابس الرياضية الضيقة تعمل على إعاقة.....

التنفس

الدورة الدموية

عملية الهضم

كل ما سبق

السؤال ٣٨

يجب نزع الملابس عن المصاب بالحروق قبل التبريد

صواب

خطأ

السؤال ٣٩

حروق الدرجة الأولى هي اشد وخطر انواع الحروق

صواب

خطأ

السؤال ٤٠

من علامات حروق الدرجة الثانية تكون فقائيع ممتلئة بالسوائل

صواب
خطأ

السؤال ٤١

الصحة الشخصية هو المجال الذي يعمل على تثقيف الفرد وتزويده بالمعلومات التي تساعد على إتباع الوسائل الصحية السليمة من أجل حياة أفضل وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة والعناية الصحية لجميع أعضاء الجسم"

صواب
خطأ

السؤال ٤٢

.....هو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدي الى ظهور الاعراض بالتدريج وبمرور الزمن

التسمم المزمن
التسمم الحاد
التسمم الكيميائي
التسمم المتوسط

السؤال ٤٣

من الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي حث أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية

صواب
خطأ

السؤال ٤٤

ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة التنفس ؟

صواب
خطأ

السؤال ٤٥

من علامات ضربة الشمس.....

صداع
دوخة
سخونة الجلد
كل ما سبق

السؤال ٤٦

هناك انواع من السموم تؤثر مباشرة على مراكز التنفس والقلب

صواب
خطأ

السؤال ٤٧

يحتوي الجسم على أكثر من.....

100 عضله

600 عضله

700 عضله

السؤال ٤٨

من الممكن ان يحدث الشد العضلي بسبب نقص البوتاسيوم ، الصوديوم في الجسم

صواب

خطأ

السؤال ٤٩

يعتبر العمود الفقري من المفاصل.....

الغير متحركة

متحرك

محوري الحركة

محدود الحركة

السؤال ٥٠

من المعالجات الاسعافية للحروق.....

وضع ماء بارد

اعطاء مسكنات

اعطاء سوائل كثيرة

كل ما سبق

السؤال ٥٢

يؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد.

صواب

خطأ

السؤال ٥٣

تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدورى

صواب

خطأ

السؤال ٥٤

كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم

صواب

خطأ

السؤال ٥٥

من وسائل التثقيف الصحي

المحاضرات

اتصالات مباشرة

مشاهدة

جميع ما سبق

السؤال ٥٦

تسبب الملاعب الاصابه ببعض امراض الجهاز التنفسي
المزروعه طبيعيا
المزروعه صناعيا
الرمليه الترابيه
جميع ماسبق

السؤال ٥٧

القلب عضلة تقوى بالتدريب ويحدث الانقباض بمعدل كل دقيقة.

70نبضة

80نبضة

50نبضة

40نبضة

السؤال ٥٨

عند الاصابة بالتسمم الغذائي وبعد تقيؤ المصاب يعطى الزيت كمسهل؟
صواب
خطأ

السؤال ٥٩

تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بنفاذية الهواء،؟
صواب
خطأ

السؤال ٦٠

هو انقسام او شرخ فى العظم يحدث نتيجة صدمة قوية تقع على العظم.....
الالتواء
الكسور
الخلع
الكدمات

السؤال ٦١

"...ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة"
التربية الصحية
الممارسة الصحية
الثقافة الصحية
العادة الصحية

السؤال ٦٢

يحدث الالتواء نتيجة ثني مفاجى او نتيجة انقلاب داخلي او خارجي ؟
صواب
خطأ

السؤال ٦٣

تزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال النهار؟
صواب
خطأ

السؤال ٦٤

توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

الغضاريف

المفاصل

العضلات

العظام

السؤال ٦٥

تعمل التمارين الرياضية على تحسين التوافق العضلي العصبي؟

صواب

خطا

السؤال ٦٦

مفصل الكتف من المفاصل المحدوده الحركه ؟

صواب

خطا

السؤال ٦٧

من أعراض الالتواء سماع صوت فرقعه ؟

صواب

خطا

السؤال ٦٨

تعتبر الملابس الرياضية المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الانجسة التي تسمح ب.....

عدم امتصاص العرق

امتصاص العرق

زيادة العرق

تقليل العرق

السؤال ٦٩

إذا كانت درجة الالتواء ٤٠% فيعتبر التواء من الدرجة الثانية؟

صواب

خطا

لا تنسونا من صالح دعائكم

سبحان الله وبحمده ،، سبحان الله العظيم

E7sas